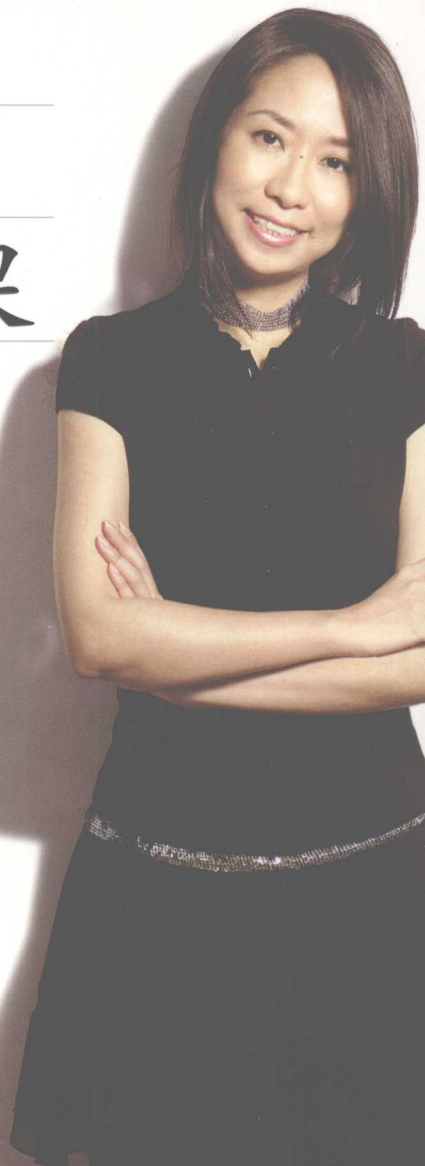


李欣频创意系列·之一

十四堂 人生创意课

李欣频 著



《诚品副作用》作者李欣频·广告创意课的生命教学笔记·台湾热销重印35次

- 以电影、旅行、观察、阅读、情报、演练、想象、梦、自信、生命与危机意识，架构出一部横跨书写、影像、广告、设计，丰盛且庞大的个人创意系统。
- 这是一座运转李欣频独特风格的秘密工厂，也是一座能让你功力暴增的创意发电厂。



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

李欣频创意系列·之一

十四堂

人生创意课

李欣频 著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

十四堂人生创意课/李欣频著. —北京:电子工业出版社,2008.1

ISBN 978-7-121-05620-8

I. 十… II. 李… III. 广告学 IV. F713.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 193832 号

策 划: 高铭文化

责任编辑: 胡祥玫

印 刷: 北京市铁成印刷厂

装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 880 × 1230 1/32 印张: 7.125 字数: 208 千字

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 26.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zlt@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

以此书献给在天上
的甘训宾老师，
希望她会很开心地知道我还深深地记得她、感谢她，
希望她会很高兴地看到，我现在过得很好。

推荐序一

创意的秘密

北大新闻传播学院副院长 陈刚

在中文中，有的词本身就很有气质。“创意”，就是这样一个词，简简单单两个字，包含了无限的韵味和意绪。

广告业在社会上已经成为一个褒贬不一的行业。如果说，这个行业还有些微魅力的话，也只是因为创意了。绝大部分人喜欢广告，主要是因为创意。而绝大部分人希望进入广告圈，吸引力也主要是创意。

创意的魅力迷倒了无数红男绿女。

许多创意人也会介绍自己的经验和技巧，甚至可以讲到在过程中，如何因为一些生活的细节突发奇想，然后产生了拍案叫绝的创意。

听的时候确实很过瘾，但听完之后，一旦回到自己的工作中，马上会像以往一样茫然一片。同样的策略，为什么别人会那样想，而自己苦思冥想也只能拿出一个平庸的方案？这种差距是无法解释似乎也无法通过学习来填平的。

创意的悲剧性和珍贵，就在于创意的技巧是没有办法复制的。从这个角度讲，创意是无法学习的。

如果创意是无法学习的，那么创意就只能是一种天赋了。

李欣频的这本书揭开了创意的真正秘密。

她告诉我们，创意其实是可以学习的。创意不是一种技巧，而是人生资源的积累和能量的开发。创意的功夫，其实在创意之外，要提出优秀的创意，首先要学习如何创造性地生活。只有掌握了生活的技巧，不断丰富和深化人生的质量，才能在需要的时候，使能量瞬间迸发，从而产生优秀的创意。

创意的技巧就是人生积累的技巧。

这种技巧如果做一个不准确的概括，就是读万卷书、行万里路、看万张碟……从广度和深度上体悟和感受生活，而读书和看碟的过程，既是间接接触生活的一种方式，也是学习别人对生活表达的一种方式。这一切最终的目的，是形成自己的独特语言。

秘密一旦说出来就是最简单的。但在没有说出来之前，秘密始终是秘密。说出秘密的人，必定是这个领域最优秀的一批人，卓有成就，洞彻自己和他人，并进行智慧的提炼。当读者阅读的时候，书中字里行间渗出的思想和结构，一下子就令原本混乱迷茫的感觉清晰而完整起来。

这就是《十四堂人生创意课》。借这本书，李欣频说出了创意的真正秘密。

推荐序二

没有圆融，就不可能有 真诚的创意人生

著名传媒人 梁冬

只看李欣频的广告文案，必然以为她不谙世事，大抵一个在文字与自我上过于沉迷的人，花在其他方面的精力就要少些。待看完这本《十四堂人生创意课》，才发现，原来欣频也是极圆融的。

这本书，和欣频一贯的风格不同，没有什么花哨的文字，都是极平淡实用的东西。虽名为广告创意课（或者叫：人生创意课）的讲义，可是欣频讲的，却全不涉及具体的操作，而是如何修炼内功以及如何将内功外化。跟那些照本宣科的讲课比起来，欣频的风格清新而直接，这也是一个真正被教育制度所累过的人才讲得出来的课。她不愿意给学生教授教条、经验，因为那些都是陈腐烂肉，不过浪费年轻人的时间与生命而已（正如她曾经经历痛恨过的）。她也不愿将自己供奉起来，给学生传授什么了不起的大道理，因为，她深知，年轻人大多没什么耐心，即便是经典的道理，也要极快就能见效才好。

总结起来，欣频的创意心得，有两点贯穿始终，一是大视野，二是韧性。前者非一时之功，需日积月累、兼容

并包，书本、电影、旅游、人生经历……都是奠基的好材料，只是比例却需依各人的特质自行调配，才见得其功。后者则是关乎性格，世间的道理，大多已经被说出，然而往往是知易行难。打个比方，如果一个人从小没有培养起这些读书、看影……习惯，成人以后，如想好好进补，非得有极强的意志扭转不可。即便先天的灵气、基础不错，在如今这样一个纷繁的世界里，要想坚持终身的自我教育，也非得有大韧性不可。

欣频既不以为单纯的文艺就能把人养活，也不以为商业味就是万恶可耻的，她所寻求的，不过是一种平衡——一种巧妙地结合文艺和时尚的平衡。所以她传给学生的养分，也不是偏食的东西，既有如何修炼内功的秘籍，也有如何将内功外化为招式的诀窍。行文到最后，她又告诉我们：不要相信任何一本书所说的，包括这本书在内。我看，这才是她真正想说的。她的心态与姿势，真可以用一个词来形容——恰如其分。说她圆融，也就在于此。

跳跃、深沉、天真、圆融……不过是种种姿态而已。透过这些浮光掠影，存在本身，已然是充满创意与奇迹，我们所需要的，不过是在其中静坐片刻，看清自己的所需，哪怕再诚实那么一点点。欣频的这本书，也正是提供了些线索，助你扫除种种路障，进而回归人生的创意本体。

推荐序三

十四贴心灵药方

台湾著名诗人 向阳

《十四堂人生创意课》把人生可能遭遇的问题浓缩到十四贴心灵药方中，李欣频以她跨越不同领域的知识、阅历和她广泛的人生兴趣、视野，丰繁的想象，娓娓叙述于每一贴“药方”，既是她在大学教广告课程的教学笔记，同时还是她在广告专业上的全力演出，当然，这其中更多的是如何重新看待世界、自然和自我的种种人生课题。

我在她的这本著作中，看到了生命的魔力、智慧的光芒，以及想象的花苞如何逐渐怒放，又如何让自我舒展于阳光和风之中，不被风雨、阴云和嘈杂的尘世的声音所摧折、蒙蔽、干扰。讲堂中的言语，能够用这种方式表现出来，就是一种创意，这足以启发我们：严肃的、枯燥的、制式的课堂也可以如是活泼、流动、幻化，而又充满律动与喜悦。过什么样的人生？看你用什么样的想象。

自序

我是老师心中的宝藏

李欣频

我去教书是意外，这本书的诞生也是意外。因为我以前从没想过会去教书，那时的刻板印象是，教书只是重复自己已经知道的，一点建设性也没有。

人生果然充满机遇与巧合，当年因为不想成为老师，所以联考志愿卡上没填任何一所师范学校，但十年后居然回到学校教书，果然是命。在台湾政大广告所赖建都老师的引介下，我到中原大学商业设计系兼一堂广告文案课，开启了教书的生活。一开始，我把教书视为苦差事，觉得台北到中坜的漫漫路程真是疲惫极了，后来慢慢地发现了其中的乐趣：我在讲课，其实是在同步建设自我——我在台上几乎变成了另一个人，另一个光明健康的我，变得特别多话，变得超乎寻常的耐心，变成一个很唠叨的人（我以前的文字一向精简，我也一向寡言）；我每次教完课都会很开心地离开教室，因为与学生互动不错时，自己的收获也很多。所以课前几天我都会失眠，因为脑中排山倒海地跑出一堆想跟学生说的话，我只好床边留上纸笔，像在记录别人说话般地速记脑中想的事，然后站到台上时，还会即兴说出一些我自己也没想过的想法；而且我说话的速度极

快，因为要急追着自己飞驰的思绪，所以我对学生很抱歉，因为一开始他们实在跟不上我讲话的速度，但后来也就习惯了。

原本只是一学期的课，本来只是期末答应写给学生的的一封信，后来变成了一篇文章，越写话越多，结果两天无法停笔，一口气写了两万字的初稿，最后就变成了五万多字的书，中断了我原本已排定的写作计划。

自从我出版《诚品副作用》《广告拜物教》等广告文案书之后，常被问到如何培养创意。我个人觉得创意是可以后天培养的，但不是一种可被教授的技巧，而是一种无法言传的生活态度。所以我在教广告文案课时，没有制式的教科书，当周我的新发现与心灵感动，就是那一周的教材。

这本书除了整理自己上课前手写的讲课大纲、在他校演讲的讲稿外，还有一些是看学生们的上课笔记与课后心得勾起的记忆。现在独自一人在书房，看着过去所说的话，宛如还身在教室里，感觉当时像是有一股未知的力量，在借我的口说出这些特别激励向上的话，除了说给学生听之外，有时我也会听听自己在说什么，学生在问什么，即使在课程已结束很久的此时，说着和听着仍然在我脑中继续进行，思想的会面如此迷人，总之，是一种很特别的精神分裂状态。

到后来，我利用每周两到三小时的课堂，把一周从电

影、书本、生活……所累积的能量都给了学生，课后虽然疲惫虚脱，却仍然精神奕奕地在下课后继续回答学生的疑惑。这段时间，正是我在研究所念书压力最大的时刻，还好以这两三小时，我孤独思索的灵魂找到与他人交会的点，我开始享受与学生一起共修人生智慧的乐趣，因为这给了我重建信心、自我教育，并与外界互动的机会，否则辛苦高压的学术研究生活，真的不是一般人可以承受的。

每次上完课，我都带着一个更坚毅的灵体离开教室，我希望我的学生也是。

教学用的三个抽屉，经过三年，已经塞满了笔记与讲义。加上很多其他老师的鼓励，我决定把这些课堂上零散的思绪做个系统性的整理。在2003年过年期间，刚好家人都出国，朋友们也都各自回家过年，所以我可以一个人安安静静地，从小年夜整理到大年初十，希望赶在我中原与科大学生毕业时出版，以留一整本供给他们离开校园后可以回忆点滴的书稿。

我的教书经验非常短，而且并非完全做到我所说的，自我的完成度还不到及格的程度，我只是提出一个蓝图，目前自己仍在实践中，边做边修正。我知道出这本《十四堂人生创意课》本身是危险的，出书是单向发声，毕竟不像上课，有疑问可以当场讨论、修正，况且白纸黑字更难有改正的空间。但我发现很多学生从高中毕业进了大学之后，四年期间还不清楚自己能做什么，沉沉浮浮，孤独摸

索，而我自己当年亦是彷徨无助，所以我把“找自己”的十年成败经验，很诚恳地、毫无隐瞒地告诉我的学生，希望他们从现在开始思考自己、正视自己、发现自己、开挖自己，希望他们因平凡的我，而联想到自己更多、更精彩的可能未来。

其实有资格写书出书的老师比比皆是，写这本书时我异常惶恐，因为自己人生阅历还不足，看得也不够深厚，之所以斗胆写下自己教书的经验，只是希望将来能看到越来越多的老师，把他们一个个精彩的人生体悟与心得分享出来，所谓生命教学，每一个老师都是一个开挖不尽的宝藏，而我们很少有机会与途径，与其他老师交流，出书只是想抛砖引玉——我相信教育的可贵之处正在于经验的传承，像点灯但不是路径指引，不是技术的交棒，而是学生自我与未来力的激励与培养，老师只能陪伴一时。

关于教育，我自己在联考与学校不当体制下深受其害，也正因为有好老师，以爱心与耐心帮我在人生的歧途中急转弯，才到了安全的彼岸，救了当时可能会因抑郁跳楼的一条年轻生命。现在看到报上层出不穷的青少年自杀事件，心里也很焦急，不知道自己帮点什么忙，所以自己透过课堂亲身实验生命教学的理念，我想，米奇·阿尔博姆写的《相约星期二》，是这本书很重要的楔子。

很遗憾没听全过去教过我的老师们，一个个精彩灵魂的生命教学，我会在有生之年尽可能地去找他/她们挖宝续

课，我也不吝把自己的所见所闻都给我的学生，哪怕是我跌倒的痛或挫败的伤，都是很好的经验教材。

当每个老师们都这样自我整理时，也可以从各式各样的学生的反应与回馈中，看到很可贵的教学相长的奇迹。

我期许自己是一个不轻易对学生做好坏评断的老师。打分数是我非常不愿意做的，因为好坏标准都在他们自己身上，没有人有资格去告诉他什么是对、什么是错、什么是好、什么是坏，所有的价值都随着时空而变、因人而异，我常常提醒自己，不要用自己的价值观去影响他们，虽然讲课本来就很难避免主观，但我希望有一天，如果我能再教书，我会让学生自己设计这一学期的课程，自己设定教学目标与评核标准，自己在环境中找学习教材，自己打分数，做老师的只是咨询者，没有权力，没有权威，只能给建议而已。

第二个期许是，即使我被丢到一个完全没有书本的荒岛，我希望自己的应变力与联想力，可以立即在陌生的环境中，良好适应，而且可以马上找到新环境的脉络与资源，与学生一起探索，并合力建构一套新的生活知识体系。

最后，将这本书献给精神上永远给我勇气、视我为她心中宝藏的甘训宾老师。献给在我漫漫人生中包容我的叛逆、耐心，并教导过我的老师们。献给与我一起参与现在与未来的学生们。献给催生这本《十四堂人生创意课》大陆版的高铭文化的所有工作人员。献给每个正在看我实验生命过程中的你。

李欣频在大陆发行简体版之作品

《诚品副作用》（电子工业出版社，2007.10，一上市便荣登卓越亚马逊经管类第二名、广告类第一名，一周之内即因热销重印）

《广告拜物教》（电子工业出版社，2007.11，一上市便荣登卓越亚马逊经管类第一名、广告类第一名。广告系列两本书连续一个月稳居广告类图书畅销榜前两名。）

《十四堂人生创意课》（电子工业出版社，2008.1）

其他作品陆续出版中，详情请登录李欣频官网 www.lixinpin.com

欲联系李欣频采访和演讲等相关事宜，请发邮件至 ruby.gan@communique.cn

李欣频在台湾地区已发行之作品

广告文案

《诚品副作用》（1998 诚品畅销文学榜）、《继续字恋》

两书已增订为《广告副作用》（晶冠出版，新旧版共印 27 次，荣登诚品 2005 全年度商业类销售榜前 20 名。）

《广告败物教》（新新闻出版）

《十四堂人生创意课》（东观出版，已重印 35 次，荣登诚品 2004 年商业职业生涯类销售第 1 名。）

《推翻李欣频的创意学：创意→创造→创世》（方智 2007 年 4 月出版，一上市便荣登博客来网络书店心灵励志类畅销榜前 3 名长达数月，博客来网络书店近期销售最快第 2 名。）

旅行摄影

《不安于室——身体叛逃，十年纪录》（商智文化）

《威尼斯的华丽性感带》（皇冠出版）

《希腊：一个把全世界蓝色都用光的地方》（东观出版，已重印 12 次，为 2004 年度诚品 Top100 畅销排行榜第 3 名。）

《恋物百科全书》（东观出版，出版一周即因热销重印，2004 诚品读书节选书，博客来网络书店每周编辑推荐书。）

《北欧：瑞典·芬兰·丹麦：湖与童话缤纷的王国》（晶冠出版，博客来网络书店每周编辑推荐书，已重印 3 次。）

《北欧：挪威·冰岛·格陵兰：冰与阳光最美的恋情》（晶冠出版，已重印2次。）

《北非叠影：摩洛哥·埃及：沙漠与可兰经的迷幻异境》（东观出版，已重印2次。）

心灵体验

《李欣频 35 岁印度奇幻体验日记：梦·前世·灵魂之旅》（上市首周登上诚品网络书店排行榜前 10 名，立即再印。）

建筑书写

《旅行黑盒子——西班牙的出走现场》（商智文化）

《精工禅——日本现在未来式的居住趋势白皮书》（麦浩斯出版，诚品网络书店推荐。）

《第一本以六感文案体建构的台北都市书：台北观自在》（左右国际出版）

美食创作

《情欲料理，爱情厨房》（时报出版）

《食物恋》（方智出版，博客来网络书店每周编辑推荐书。）

网络创意

《I Feel 2000》（商智文化）

《虚拟国境》（大块文化）

合著《数字艺术——奥、德、荷三国采样报告》（Acer 数字艺术中心、田园城市，博客来网络书店每周编辑推荐书。）

爱情/文学

《爱欲修道院》（时报出版）

《我和我的恋爱诏书》（东观出版）

《爱情采购指南》（远流出版）

《恋人常用词汇 160 句》（皇冠出版）

《爱情教练场》（晶冠出版）

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010) 88254396；(010) 88258888

传 真：(010) 88254397

E - mail: dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路 173 信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036

应广大读者要求，本书特附赠作者在北大任教广告创意课时的录影，由于条件所限，效果不能达到最佳，敬请原谅。